

رؤيتنا:

أجيال من الأطفال والشباب يعيشون حياة أخلاقية مثمرة، فيتمتعون بحياة فيها التطلع الدائم للمعرفة، ونشر السلام، ويدرك كل طفل وطفلة الرسالة التي يحبون تحقيقها في حياتهم، فيما يتعاون الجميع معا للوصول للنجاح والسعادة والتحقق.

رسالتنا:

دعم وتدريب كل طفل وشباب على اكتشاف قدراته وإمكاناته الكامنة المتفردة، وإتاحة الفرصة للجميع للتعبير عن أنفسهم بأسلوب يؤدي لاستوائهم النفسي، ويفيد الآخرين.

التنفيذ:

- * 16 اجتماع
- * مدة كل اجتماع: 90 دقيقة
- * مرة أسبوعياً
- * 10-12 طفل

المكان:

- يقدم البرنامج في مقر مؤسسة البناء الإنساني والتنمية:

- مدينة 6 أكتوبر: عمارة (ز) شقة رقم 6. سيتي مول . الحي السابع . أمام الحضري
 - مصر الجديدة: 4 ش محمود ناشد
- التليفون:
011492268266 0106567531 010200656752

- أو في أماكن أخرى مؤهلة حسب الطلب والاتفاق.

لمزيد من المعلومات:

البريد الإلكتروني: be.yourself.courses@gmail.com

صفحة الفيس بوك:

<http://www.facebook.com/KunNafsak>

برنامج "كن نفسك، حقق هدفك" هو جزء من برامج "كن نفسك" للتنمية الذاتية:

1. « تربية.. تواصل .. متعة» (للآباء والأمهات).
2. " دعم.. ثقة.. تواصل " (للمعلمين)
3. أمان.. تناغم..تحقق (للأزواج)
4. كن نفسك.. تكن سعيداً (برنامج عام للتنمية الذاتية).
5. إيقاظ الطفل الداخلي (لمدربي برنامج "كن نفسك، حقق هدفك").
6. محبة.. تعاون.. نجاح (للعاملين والموظفين).

"كن نفسك .. حقق هدفك"

برنامج التنمية الأعلقية
(السن: 7-12)

إلى كل المعنيين برعاية الأطفال
ساعدوا أطفالكم على اكتشاف
قدراتهم الكامنة

باستخدام طرق شيقة!

"أحببت القصص جدا، تعلمت واستمتعت."
لهدي، الصف الخامس الابتدائي

"تعلمت كيف أهدئ نفسي كلما أحس
بالغضب."

عبد الله، الصف الثالث الابتدائي

ساعدوا أطفالكم على اكتساب المهارات والقيم التالية:

- * الثقة بالنفس النابعة من اكتشاف امكاناتهم المتفردة.
- * التفكير المركز واليجابي
- * الانتباه الدائم ومراقبة النفس والتعبير السوي عن المشاعر والأفكار.
- * الإحساس بالمسؤولية تجاه أنفسهم ومن حولهم.
- * اتقان أدوات التعامل مع الغضب وحل المشكلات بطرق سلمية.
- * الإحساس بمعني الحمد والشكر لله بحسن استعمال ما وهبنا من نعم.
- * القدرة على العمل الجماعي في جو تسوده روح التكامل والتوافق، وليس التنافس.
- * الانفتاح على الثقافات والعقائد المختلفة، القديم منها والحديث، وتقبل الاختلاف

وسائل التدريب:



1. تدريبات التحكم في الفكر

- الاسترخاء، التركيز، الصمت
- التناغم بين العقل والجسد والقلب: - تدريبات التمدد، الحركة، المشي



2. قصص التطور النفسي:

- مواقف واقعية
- حياة شخصيات عظيمة
- قصص خيالية



3. التعبير عن النفس

- الفن والأعمال اليدوية
- أداء الأدوار المختلفة
- ألعاب متنوعة



4. الإنشاد الجماعي

" حين كنت أغضب كنت أتصرف بدون تفكير.
الآن أفكر قبل أي تصرف. البرنامج حقق لي الراحة والسعادة."
إبراهيم، الصف الخامس الابتدائي

من نحن:

نحن مجموعة من الخبراء في مجال التنمية الذاتية وعلم النفس الإيجابي. من خلال تجاربنا الشخصية وما قمنا به من أبحاث، اكتشفنا أن للبشر إمكانات هائلة من شأنها تحويل حياتهم إلى حياة أسعد وأكثر نجاحاً، وبناء علاقات سوية قوية مع الآخرين. كل ما نحتاجه حقاً هو معرفة كيفية تحقيق ذلك.

نحن نؤمن بأن:

- كل طفل وطفلة كنز متفرد علينا اكتشافه، وليس مادة خام علينا تشكيلها.
- التنمية الأخلاقية ما هي إلا رحلة دائمة يكتشف فيها البشر ومضة النور داخلهم، فيكتسبون الوعي بمسؤوليتهم تجاه بعضهم البعض، والوجود بأسره.

"كنا نعبر عن أنفسنا بحرية دون أن نخاف أن يشعرنا الكبار أن آراءنا غير مهمة."
محمد، الصف الرابع الابتدائي